

عنوان مقاله:

پتانسیل های مفید سلامتی بخش با مصرف غذاهای اسنک (میان وعده)

محل انتشار:

اولین همایش ملی امنیت غذایی، ایمنی غذایی و سلامت (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسنده:

حسن صباغی - دکتری تخصصی مهندسی صنایع غذایی، شرکت صنایع غذایی دیناتوس (چی توز)، مدیریت واحد تحقیق و توسعه

خلاصه مقاله:

اسنک یا میان وعده به مواد غذایی کوچک گفته می شود که در بین وعدههای اصلی مصرف می شوند. انواع اسنک براساس فرآیند تولید به سه گروه طبقه بندی می شوند: نسل اول) با سادهترین فرآیند تولید و شامل محصولات طبیعی (مانند پاپ کورن، آجیل، بادام زمینی و میوههای خشک). نسل دوم) شامل محصولاتی با فرم ساده با اکستروژن مستقیم (مانند چیپس ذرت، محصولات ذرت حجیم یا منبسط شده، تویها و ماریچج ها) یا با برش / ورقه / فرمها (مانند انواع چیپس سیب زمینی، چیپس تورتیلا). نسل سوم) با فرمولاسیون گسترده و فرآیند تولید با اکستروژن با هدف تولید پلت ها و غلات صبحانه. برخی محصولات نیز به صورت اسنک مصرف می شوند اما در این طبقه بندی قرار نمی گیرند مانند کوکی و بیسکوئیت. اسنک ها می توانند جنبه سلامت یا فقط برای سرگرمی را داشته باشند. با تغییر سبک زندگی و کمبودهای تغذیه ای، غنی سازی غذاهای اسنک با ترکیبات مغذی مانند مواد معدنی و ویتامین ها می تواند راهکار مهمی در کاهش آثار سوءتغذیه باشد. همچنین، عادت میانوعدهخواری می تواند برای افراد مسن انرژی کافی را تامین کند. انواع اسنک شامل پاپکورن، رایس کیک، بادام زمینی، بارهای آجیلی، انرژی بار، پروتئین بار، اسنک غلات حجیم شده یا غلات صبحانه، چیپس سیب زمینی، کوکی، بیسکوئیت و کراکر می توانند پتانسیل های مفید سلامتی بخش را با نحوه مصرف صحیح و غنی سازی فراهم نمایند.

کلمات کلیدی:

اسنک، سلامت، غنی سازی، مواد معدنی، ویتامین ها.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2019111>

